



“꿈과 끼를 키우고 즐거움이 넘치는 행복한 학교”

# 가정통신문

전북 완주군 용진읍 상운길 11

☎ 교무실 243-3047, 행정실 243-7006 / Fax 243-0939

제2024 - 97호

발행일 2024.09.02.

발행처 용진중학교

## 9월 9일은 귀의 날

숫자 ‘9’와 ‘귀’의 발음이 비슷하며, 귀의 모양과 비슷한 숫자인 ‘9’를 연속 선택하여 매년 9월 9일을 대한 이비인후과학회가 **귀의 날**로 정했다고 합니다. (WHO가 정한 귀의 날은 3월 3일). 다가오는 귀의 날에 주의해야 할 **귀 질환의 예방법**을 알려드립니다.

### □ 건강한 귀를 위한 생활수칙

#### ● 큰 소음은 피해요

이어폰으로 음악을 오랜 시간 크게 듣거나 시끄러운 PC방에서 몇 시간째 게임을 하거나 큰 소리로 떠드는 행동

#### ● 귀지를 함부로 파지 않아요

귀가 가려울 때나 목욕 후 습관적으로 귀를 후비는 것 등은 위험한 행동

#### ● 귀에 염증이 생기지 않게 해요.

물놀이 후, 환절기 감기 등의 합병증으로 주로 생기는 중이염에 등에 주의합니다.

#### ● 60-60 법칙 지키기

음악을 들을 때 최대 음량의 60% 이하로 하루 60분만 들어요.

#### ● 귀 지압하기

귀는 우리 몸이 축소되어 있을 만큼 각 부분과 밀접한 관련이 있어 귀 늘리기, 귀집기, 귀 밀어내기 등 지압을 하루 10분 정도 하면 좋아요.

### 중이염 예방법



### 외이도염 예방법



### 소음성 난청 예방법



## 양성평등 교육주간(9.1~9.7)

성평등이란 ‘성별’ 때문에 차별받지 않는 것을 말합니다. 성별과 관계없이 개성을 존중받고 자신이 원하는 삶을 자유롭게 사는 것을 말합니다.

성별에 따라 서로 나누고 우열을 가리는 ‘성차별’이라는 편견을 넘어서, 다름을 받아들이고 화합하는 세상을 만들기 위해 성평등에 대해 함께 생각해 봅시다.

### [가정에서의 양성평등 실천]

- 자녀에게 격려, 칭찬, 꾸지람 등을 할 때 자녀의 성별과 관계없이 동등하게 합니다.
- 예절이나 단정한 용모는 남녀가 모두 갖추어야 할 덕목이라는 차원에서 가르쳐야 합니다.
- 진로, 학업 선택, 클럽활동 선택 시 남자와 여자의 영역이 따로 있다는 잘못된 고정관념이 배제되도록 지도하고, 자녀의 선택을 존중하여 격려해 주어야 합니다.

### □ 화장하지 않은 자유



### □ 양성평등 실천 Tips!

“ 농담처럼, 별생각 없이, 남들 다 하니까 문제없다고요? 어떤 언어는 행동의 한계를 만듭니다. ”

- 1 외모 평가 자체가 상대방을 존중하지 않는 무례한 태도임을 생각하기
- 2 외모에 대한 ‘칭찬’ 또한 타인을 ‘평가’하는 행위임을 잊지 않기
- 3 개인의 개성을 존중하기

## □ 맨박스

어릴 적 학교에서 보여준 영화가 슬퍼서 눈물이 났습니다.



그때 엄청 놀림을 받았고

아, 물어??

못 쓰겠네~

피석

남자가 운다고??

남자 아니네~



이후로는 악한 감정을 숨겼습니다. 항상 덩당하고 강한 모습만 보였죠.



남자다운 남자는 그래야 하나까요!

그런데 이렇게 모든 감정을 숨겨도 정말 괜찮은 걸까요?



## □ 양성평등 실천 Tips!

“성별에 따른 편견을 없애고 나답게 사는 일, 남성에게도 성평등이 필요한 이유입니다.”

- 1 사회가 강요하는 성역할 고정관념과 다른 자신의 모습 토론해보기
- 2 자신이 갖고 있던 성역할 고정관념 생각해보기
- 3 젠더박스에서 벗어날 수 있는 방법 찾아보기.

[출처] 사)여성문화네트워크

## 감염병 예방

**성묘할 때**

- 별초할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

**진드기 매개 감염병**

**수인성·식품매개 감염병**

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기

**명절음식 준비할 때**

**추석 연휴 감염병 예방법**

건강한 추석 보내고  
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

**식사를 할 때**

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 초기에 진료받기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- 예방접종 받기

**해외여행을 갈 때**

해외유입 감염병

- 해외여행지 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

## 흡연예방교육

전자담배는 니코틴을 비롯한 유해물질을 포함하고 있어 지속적인 흡연을 유발하며 건강에 나쁘다는 사실을 알고 계신가요?

특히, 어린 나이에 담배를 시작하게 되면 성인이 되고 나서도 흡연을 지속할 확률이 높습니다.

또한 담배회사는 청소년을 타겟으로 전자담배를 광고하며 여러분의 호기심을 자극하고 덜 유해하다는 인식을 심어줍니다.

나와 친구의 건강을 위한 '노담'을 표현해주세요!

### Q1. 담배는 종류나 형태를 불문하고 모두 해롭다. (O)

A1. 전자담배 안에는 니코틴 뿐만 아니라 장기를 보존할 때 사용하는 포름알데하이드 라는 물질과 중금속 등이 포함되어 있다. 이러한 물질들은 우리의 폐를 손상 시키고 후두염, 심근경색과 같은 심장에 문제를 일으킨다.

### Q2. 전자담배로 금연할 수 없다. (O)

A2. 일반(굴연)담배와 전자담배를 함께 사용하는 흡연자가 금연을 하는 경우는 드물며, 여러 종류를 사용하는 복합사용자가 되거나 다시 일반담배로 돌아가는 경우가 흔하다. 금연은 모든 담배제품을 사용하지 않는 것이다.

### Q3. 전자담배는 환경에 영향을 끼친다. (O)

A3. 전자담배의 필터 하나당 12,000개 플라스틱 섬유가 함유되어 있어 자연분해에 최장 10년 이상 필요하며, 본체 및 배터리 또한 파쇄가 어려우며 자연적으로 분해되기까지 최장 10년 이상 소요됩니다.

### Q4. 전자담배는 금연구역에서 피워도 괜찮다. (X)

A4. 전자담배도 금연을 위한 조치의 일환으로 지정된 금연구역에서 동일하게 금지됩니다. 병원 등의 공공기관, 초/중/고등학교, 영화관 등 공인장에서 전자담배 사용도 금지됩니다. 금연 구역에서의 전자담배 사용시 과태료가 부과됩니다.

### Q5. 전자담배 회사는 청소년을 타겟으로 전자담배를 광고한다. (O)

A5. 담배회사는 청소년들의 호기심과 그 호기심을 실천으로 옮길 수 있는 용기를 막습니다. 전자담배를 피우면 좀 더 새로운 것을 빨리하는 것처럼, 새로운 문화를 즐기는 것처럼 보이게 하는 여러 가지 문화행사도 실시합니다. 전자담배를 예쁘게 만들어서 진열하고, 소장하고 싶도록 예쁘고 더 멋진 보이게 광고하고 판매합니다. 건강한 청소년들에게 별로 해가 되지 않을 거라는 인상을 주어서 전자담배를 사용해보도록 자극하고 있습니다.

[출처] 한국건강증진개발원

| 특성<br>종류   | 감염경로  | 증상                    | 예방법                                       |
|------------|---|-----------------------|---|
| 유행성<br>출혈열 | 들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파                 | 고열, 두통, 복통            | ·긴 옷 착용                                   |
| 렙토스<br>피라증 | 감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배출된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염 | 고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈    | ·잔디 위 돗자리 깔기                              |
| 췌췌<br>가무시  | 관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파         | 진드기에 물린 상처, 열, 두통, 발진 | ·집 오면 옷 털고 목욕<br>·보호구 착용<br>·고열 시 꼭 병원 진료 |



## 9월 10일은 자살예방의 날

자살의 위험성을 알리고 자살 예방을 위한 사회 분위기 조성을 위해 '자살예방 및 생명존중 문화조성에 관한 법률' 제16조에 '자살예방의 날'을 법정 기념일로 지정하고 있습니다.



### 우울증이란?

의욕상실과 우울감으로 인해 인지 및 정신, 신체적 증상이 나타나 일상기능이 저하되는 증상



### 우울증의 증상

우울한 기분과 일상에 대한 흥미 및 관심 상실  
수면장애 - 식욕감소 - 체중저하 - 불안 - 집중력 저하



### 우울증과 우울감의 차이

환경변화로 인해 증상이 개선되는지 확인하는 것  
예) 학교에서 우울하다가도 집에 돌아오거나 친구를 만나서 또는 좋아하는 일을 하면서 이를 잊을 수 있고 기분이 나아진다면 단순한 우울감. 하지만 그 상황을 벗어나고 다른 일을 해도 심적으로 계속 불안하거나 우울하다면 우울증일 수 있습니다.



### 우울증 예방법과 극복방법

1. 자신만의 스트레스 해소방법 찾기
2. 단순작업을 통한 마음의 안정과 정화
3. 근육긴장이완, 화창한 날 야외활동 또는 일광욕
4. 카페인 함유 식품 삼가기



### 자아존중감 지키는 방법

어떤 일에 실패했을 때 '내가 하는 일이란 게 늘 그렇지' 등 자신을 업신여기는 자기 암시적인 말들은 자아존중감을 낮게 만드는 것들입니다. 스스로 열등하게 만드는 사람은



바로 나 자신! '난 참 괜찮은 사람이야', '이 세상에 꼭 필요하기 때문에 태어났어' 등 긍정적인 자기 암시를 하고, 지극히 사소하고 작은 것이라도 어떤 일을 성취했을 때 자기 자신에게 '참 잘했다'는 칭찬을 하면 자기 스스로 기쁨과 행복을 느끼면서 자아존중감을 높일 수 있습니다.



### 위험한 유혹에 스스로

"아니야" 라고 말할 수 있는 용기



### 어렵고 힘들 때 누군가에게

"도와줘" 라고 말할 수 있는 당당함



### 실패와 좌절에 있어도 스스로에게

"괜찮아"라고 말할 수 있는 여유



## 청소년 성적 허위 영상물(딥페이크예방)

내가 설마? 디지털 성범죄? 어떻게 도움 받을 수 있어요?

1. 유포 협박 대화를 멈추세요
2. 해당 사이트 주소, 대화 캡처 등 증거를 확보하세요
3. 공인된 상담기관에 도움을 요청하세요

상담기관 청소년전화 1388/ 여성긴급전화 1366

### ● 처리 단계

도움받고 싶은 내용접수 → 초기상담 → 필요 지원 안내 및 연계 → 상담예약, 내방 상담/검사(지속 상담 필요할 경우) → 상담종결

### ● 지원 방법

#### 1. 심리 지원

- 청소년상담복지센터  
대면상담 진행  
휴대폰 031-1388(24시간 전화상담)  
각 지역 청소년상담복지센터로 연계
- 채팅상담 [www.cyber1388.kr](http://www.cyber1388.kr) 접속 → 채팅상담실
- 문자상담(24시간) 수신자를 1388로 설정
- 카카오톡 상담 1388카오프러스친구 맺기

#### 2. 수사 지원

- 경찰서 (여성청소년계) 112
- 117학교여성폭력긴급지원센터 117
- 사이버경찰청

#### 3. 삭제 지원

- 무료삭제
- 경기도디지털성범죄피해자 원스톱지원센터 1544-9112

#### 4. 긴급보호, 경제적 지원

- 여성긴급전화 1366
- 경제적지원 - 범죄피해지원센터
- ※치료비, 긴급 생계비, 학자금 등 지원

#### 5. 법률 지원

- 성매매피해아동 청소년지원센터  
031-244-7774/ 긴급통화 010-9537-8297
- 한국성폭력위기센터 02-883-9284

#### 6. 의료지원

- 성매매피해아동 청소년지원센터 031-244-7774
- 한국성폭력위기센터 02-883-9284

#### 7. 기타지원

- ▶ 주민번호 유출시 주민번호 변경 신청 가능
- ▶ 주소지 이전 전입시 주민등록 등초본 열람 제한신청
- 여성긴급전화 유선 1366.휴대폰 031-1366
- ▶ 신변보호 요청 - 연계된 경찰서에 신청

※ 각 지역 내 성폭력피해상담소 : 여성긴급전화1366  
[www.women1366.kr](http://www.women1366.kr) 성폭력피해상담소 소개



## **학생 건강상담 게시판 안내**

온라인 학생건강상담 게시판은 개인 건강관리 및 질환에 대한 상담이 필요한 도내 학생은 누구든지 이용 가능합니다.

아울러, 상담 내용 중 개인을 식별할 수 있는 자료는 비공개로 등록하고 있으니 학부모님들의 많은 관심과 이용 바랍니다.

1. 상담 대상: 도내 유·초·중·고·특수학교 학생
2. 상담 범위: 학생의 일상적인 건강 고민 또는 전문적인 건강 상담
3. 이용 방법

### **가. 학생건강상담 게시판 접속** **(<https://vo.la/NWrYQ>)**

(전북특별자치도교육청 홈페이지 → 부서/소속 주요 사이트 → 문예체건강과 → 학생건강상담)

### **나. 로그인 후 상담 요청 글 작성**

### **다. 상담 내용에 대한 답변 확인** **(답변 완료 시 알림 문자 발송)**



전북특별자치도교육청

### **● 게시판 접속 방법**

- 전북특별자치도교육청 홈페이지 접속 후
- 부서/소속 주요 사이트 클릭
- 문예체건강과 클릭
- 학생건강상담 메뉴 클릭

| QR코드  | 바로가기 링크  |
|---|--|
|  | <a href="https://vo.la/NWrYQ">https://vo.la/NWrYQ</a><br>Q |

전북특별자치도교육청



**전문 의료진에 의한  
1:1 온라인 건강상담!**

# 학생 건강상담

**참여방법**

**QR코드**



**상담 게시판 바로가기**

**상담글 작성**

학생건강증진교육센터 홈페이지  
일반인 로그인 후 상담 내용 작성

**답변 내용 확인**

답변이 완료되면 저장된 번호로  
알림 문자 발송

**전북특별자치도교육청 학생건강증진교육센터**

### **<9월 보건퀴즈>** **학년 반 이름**

1. 전자담배는 왜 위험할까요?
2. 양성평등 실천 방법은 무엇인가요?
3. 9월 10일은 무슨날인가요?
4. 디페이크 예방 방법은 무엇인가요?